

ARTE BIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

Primavera 2016 - nº 22



Revista Trimestral dedicada al mundo de la Dependencia



Residencia de la Tercera Edad El Humeral

Centro Autorizado por la Junta de Castilla y León nº de Reg. 24-C3-0051

"mas de 25 años en el Bierzo cuidando de nuestros mayores"

Nuestro Centro

- Habitaciones exteriores, dobles e individuales, con cuarto de baño.
- Sala de Tv, sala de terapia, galería exterior.
- Gran sala polivalente.
- Amplia zona de paseo ajardinada.
- Estancias permanentes o temporales.
- Amplio horario de visitas (10:00 a 20:00).
- Tramitamos la ley de dependencia y ayudas de la JCyL.
- Ambiente familiar.
- Actividades y fiestas para nuestros residentes y familiares.
- Elaboración propia de nuestros menús, según cada residente.

Nuestros Servicios

- Servicio sanitario de medico y ATS/DUE.
- Terapia ocupacional.
- Fisioterapia.
- Animadora sociocultural.
- Peluquería.
- Podología.
- Auxiliares en gerontología.
- Acompañamiento hospitalario.
- Atención personalizada y transparencia con familiares.



Colaboración con los Alumnos/as del Instituto Bergidum Flavium de Cacabelos, en la actividad "RECOGIDA DE CANCIONES POPULARES".

ARTEBIER
Centro Asociado

Visitenos en:

**Carretera de Villabuena, km 1,5
24450 CACABELOS (León)**

Infórmese en:

987 549537 – 987 546889 – 630 805905
info@residenciaelhumeral.com
www.residenciaelhumeral.com



Consejo Editorial

ARTEBIE

Asociación de Residencias de
la Tercera Edad del Bierzo

Consejo de Redacción

Camilo Merayo Feliz
Luis Díaz Rodríguez
José Manuel Rodríguez Alonso
Victoria Digón de la Fuente
Francisco Balado Insunza

Diseño y Maquetación

Oficina Gráfica Roan
C/ Burdeos, 23 Nave 9/2 - Ponferrada
Telf.: 987 426 612

Fotografía

Camilo Merayo Feliz

Impresión

Imprenta Roan S. Coop.
C/ Burdeos, 23 Nave 9/2 - Ponferrada
www.imprentaroan.com

Edita

Asociación de Residencias
de la Tercera Edad del Bierzo
Avda. de España, 14 - 2º dcha.
Ponferrada

sumario

Editorial	5
La Receta Electrónica	6-7
Geriatricos, Residencias y Unidades de convivencia	8-9
Gafas de Sol para todos	10
Actividades en nuestros Residencias	14
Fisioterapia respiratoria en Geriatria	15-16
Cumplimiento normativo en el ámbito de la empresa. COMPLIANCE	17-18
Concepción Fernández Carrera	19-21
El herbolario	22

Tirada 2.000 ejemplares
Distribución gratuita

La dirección de esta publicación no comparte
necesariamente las opiniones vertidas en la
misma por sus colaboradores

Depósito legal: LE 1621/2010

*Estimados lectores: estamos interesados en recibir sus aportaciones, sugerencias, críticas, opiniones, colaboraciones..... Los recibiremos con sumo agrado porque para nosotros será de gran utilidad. Si desea publicar un artículo debe enviárnoslo en formato digital indicando su nombre, D.N.I., dirección y teléfono de contacto. La dirección de correo electrónico en la que se pueden poner en contacto con nosotros es la siguiente: **buzonartebier@gmail.com***



Disponemos de
HORNO CREMATORIO

PONFERRADA
Tfno. 24 horas:
987 42 42 30

- PONFERRADA
- BEMBIBRE
- FABERO
- TORENO
- VILLAFRANCA DEL BIERZO
- TORAL DE LOS VADOS

www.tanatoriolaencina.es



Lo que más queremos, en las mejores manos.



Cuidado y atención a domicilio para personas con cualquier tipo de dependencia y edad.

Atención doméstica y personal para un máximo restablecimiento físico y social.

Cuidado y atención a enfermos en centros sanitarios.

Acceso a servicios con precios especiales en el Hospital de la Reina (Medicina General, Podología).

Los mejores cuidados para estar en las mejores manos.

**servicio
asistencia
domiciliaria**


**hospital
de la reina**
Más información
987 409 279
676 400 313

Centro autorizado para la actividad asistencia domiciliaria Hospital de la Reina registrado en el nº 24.0844S

Castilla y León es una de las regiones más envejecidas de España y también de Europa. Actualmente, la población mayor de 65 años en Castilla y León significa el 23 % del total de la población, frente al 17,40 % que existe en España. El 36 % de los mayores de 65 o más años en Castilla y León supera los 80 años lo que supone uno de los mayores índices de sobre-envejecimiento de España a lo que se añade una de las esperanzas de vida más altas del mundo.

Las autoridades prevén que en Castilla y León en el año 2020 una cuarta parte de sus ciudadanos será mayor de 65 años a lo que se añade un factor fundamental, la dispersión territorial de una de las mayores, sino la mayor, región europea. La ruralidad es, por tanto otro de los elementos que caracterizan nuestra realidad más cercana.

Todo ello implica que nuestros servicios sociales deben tener en cuenta los factores indicados y analizarlos en conjunto para que las soluciones que se aporten sean las adecuadas.

Los que prestamos servicios sociales en el ámbito rural conocemos muy bien todos estas dificultades. La Administración, teóricamente, también. Sólo queda que el nuevo modelo aprobado por la Junta de Castilla y León que apuesta, en su filosofía, por la prestación y asistencia a nuestros mayores como personas y no como enfermos sea lo suficientemente flexible en su puesta en marcha y aplicación para que las dificultades estructurales que sufrimos se conviertan en calidad en la atención hacia nuestros mayores y en oportunidades de futuro para nuestra tierra.

SONSOLES Y. ÁLVAREZ DE TOLEDO
FARMACÉUTICA.
MÁSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.



La Receta Electrónica

La receta médica electrónica ha llegado al Bierzo y se queda. Todos pasaremos a este nuevo sistema de prescripción y dispensación de medicamentos por parte de los médicos del SACYL.

La mayoría ya la estará utilizando y, no cabe duda, es más cómoda tanto para el paciente como para el médico.

La principal ventaja es que no tendremos que ir a la consulta médica a “buscar recetas”. Las consultas médicas tenían una gran afluencia de pacientes, parte de ellos iban a consultar algún problema de salud, pero otros acudían sencillamente a que el médico les extendiera una receta financiada con la que retirar su tratamiento médico crónico en su farmacia.

Con la receta electrónica este segundo tipo de pacientes desaparece. La receta electrónica es un sistema de prescripción en el que el médico puede prescribir medicación para un paciente por un periodo largo de tiempo (hasta un año), durante el cual el paciente podrá retirar su medicación de la farmacia sin tener que pasar por consulta médica de nuevo.

Para que todo funcione correctamente es básico comprobar que nuestra tarjeta sanitaria funciona correctamente. Esto se comprueba en cualquier farmacia. Se trata de que los lectores de las farmacias puedan leer la banda magnética de nuestra tarjeta sanitaria, y así acceder al tratamiento médico prescrito para el paciente. No obstante, si esta tarjeta falla, se puede utilizar de manera excepcional la hoja de medicación que el médico nos entrega en consulta. Este es un documento con la medicación prescrita, su posología y el periodo de tiempo recetado. Es una hoja con una numeración única que tendrá validez hasta que por cualquier cambio de tratamiento se genere otra hoja de medicación. Siempre será la última hoja de medicación la válida.

Es así de fácil. Nos dan la receta electrónica y nosotros simplemente iremos a la farmacia a por nuestra medicación cuando nos haga falta. No es necesario esperar hasta el último día para retirar una nueva caja de medicamento. 10 días antes de que se nos acabe podremos retirar un nuevo

Receta electrónica
Más fácil, más segura





envase. Tampoco tenemos que retirar toda la medicación a la vez, podremos llevarnos el medicamento que nos haga falta únicamente.

Veremos que a veces podemos retirar más de un envase de un medicamento determinado. Esto es porque siempre podremos retirar la medicación necesaria para cubrir un mes de tratamiento, y depende del tamaño del envase y del número de pastillas que tomemos al día, con una caja no nos da para el mes.

La medicación se puede retirar en la farmacia que queramos, o en diferentes farmacias, con este sistema todas están interconectadas con el SACYL de modo que en cualquier momento tendrán toda la información actualizada de tu medicación.

En el caso de pensionistas con derecho a devolución de aportaciones por encima de 8,23 euros al mes también hay un cambio positivo, pues ya no tendrán que adelantar ese dinero de las aportaciones que genera su tratamiento y que posteriormente el SACYL abonaba en cuenta. Ahora cuando llegan a pagar de aportaciones los 8,23 euros, ya no pagarán en ese mes más por aportaciones de medicación.

Todos esperamos que con este nuevo sistema las consultas médicas se liberen de colas y esperas y los médicos dispongan de más tiempo para consultar a los pacientes. Cualquier duda que tengamos acerca del funcionamiento de la receta electrónica nos ayudarán a resolverla en la farmacia.

DISTRIBUCIONES DE GASÓLEOS



Pol. Ind. Cabañas Raras - Parcela 96 2ª Fase · 24412 CABAÑAS RARAS (León)
Telf./Fax: 987 05 77 89 · Móvil 679 489 110 · E-mail: gasocentro.ovalle@gmail.com

DR. LAURENTINO GIL VALLE
MÉDICO ESPECIALISTA EN MEDICINA DE FAMILIA
DOCTOR EN MEDICINA
COORD. MÉDICO DE SERV. SANITARIOS DEL BIERZO



Geriátricos, Residencias y Unidades de convivencia

Hace no muchos años, cuando las familias no podían atender a sus mayores en casa los llevaban a los que se dieron en conocer como *geriátricos*, centros donde residían y se les administraban unos cuidados mínimos, básicos (aseo, vestido, comida y poco más). Modelo que caló entre nuestros mayores y que perduró en el tiempo como lugar donde los llevaban a morir.

Con los años y el esfuerzo de propietarios (desarrollando construcciones mas luminosas, espaciosas y con entornos mas agradables), la incorporación de equipos multidisciplinares (terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas, médicos y enfermeras) ese pensamiento negativo de la gente mayor se fue desterrando de sus mentes. Puesto que estas nuevas *residencias*, permitían no solo ingresar a aquellos que podían ir a morir (en algunos centros de nuestra comarca, gracias a la colaboración entre el hospital del Bierzo (trabajadoras sociales, algunos de

sus facultativos y el visto bueno de la dirección del centro) se ha desarrollado un programa de acercamiento de enfermos terminales a residencias próximas a su entorno familiar. Sino que también se desarrollan trabajos de rehabilitación de pacientes recién operados, personas que han sufrido trombosis y requieren de mejorar su capacidad funcional, seguimiento y resolución de úlceras, etc.

En este vaivén, la administración pasó de promover centros de 100, 200 y hasta mas de 300 personas (donde los de la 5ª planta no conocen a los de la primera y el personal probablemente no conoce a todos los residentes)...hasta la última idea que han tenido que son las *unidades de convivencia*, donde conviven 15-16 usuarios.

Desde la experiencia que me otorga el prestar mis servicios en una de estas unidades, no puedo decir más que buenas palabras sobre ellas: un ambiente





excepcional, siempre activos (haciendo la comida, recogiendo, haciendo tareas ocupacionales, en definitiva un entorno mas familiar. Sin embargo, y como casi todo tiene sus "peros"...más servicios, se relaciona con un mayor coste (este modelo está importado de los países nórdicos, donde a diferencia de las pensiones de nuestros abuelos allí las tienen de 2000 y 3000 euros <<vamos, parecidas a las de aquí>>. Por otro lado, para realizar todas esas tareas que menciono y que favorecen la mejora de esos mayores, hay que poder hacerlas y desgraciadamente, sino la mayoría, muchos de los que ingresan en un centro tienen un grado de dependencia tan alto que no pueden desarrollarlas.

Bien, la respuesta que darán para ello es que ese grupo de mayores dependientes se quedarán en la parte de la residencia

que es como lo que hay ahora. Pero ahí es donde llegamos a la última ocurrencia de la administración, que es permitir que las residencias prescindan de su personal técnico (inicialmente médicos y enfermeras, luego ya veremos...). Si ahora que marcan unos mínimos de jornada laboral para médicos, enfermeros, fisios y terapeutas, algunos inexorablemente se aferran a ese mínimo, que harán cuando ni tan siquiera se les exija un mínimo. Que harán los mayores, mirar para el techo, para la televisión...

Geriátricos, Residencias y Unidades de convivencia,

Que les llamen como quieran, pero ante todo que permitan cuidar a nuestros mayores como se merecen.



CARBONES Y GASOLEOS



JOSEPIN, S.A.

*Antracitas de 1ª Calidad
Gasóleos garantizados por Repsol*

OFICINA: Telf./ Fax 987 551 495
Móviles: 659 564 341 - 625 467 585 - 625 467 586
24420 FABERO (León)

Servicios Sanitarios del Bierzo

*a su servicio un amplio
equipo sanitario multidisciplinar*

*Médicos · Enfermeros
Fisioterapeutas · Terapeutas Ocupacionales*

con amplia experiencia en el sector geriátrico

630 941 261

VÍCTOR JAVIER GARCÍA MOLINA
COL. 18929
TU VISIÓN NATURAL OPTICA

GAFAS DE SOL PARA TODOS



Para el ojo el mayor riesgo de exposición UV se produce cuando el sol está en una posición más baja, al amanecer y en el ocaso y en ese momento no se suele ver a mucha gente portando gafas de sol.



Desde hace ya mucho tiempo es conocida la relación existente entre la exposición crónica o continuada a la radiación ultravioleta -UV- que acompaña a la luz solar y un buen número de patologías y complicaciones oculares de variable gravedad: pinguéculas, pterigium, queratitis, cataratas e incluso ciertos tipos de Degeneración Macular Asociada a Edad -DMAE-, serían algunos ejemplos. Sin embargo la mayor parte de la población sigue ignorando los potenciales riesgos que para su salud ocular conlleva la no protección del ojo frente a esta radiación, imprescindible por otro lado para la vida.

Recientes investigaciones han demostrado que las horas de máximo riesgo de exposición al UV de la piel y del ojo son diferentes; el mayor riesgo para la piel se produce cuando el sol está en su posición más alta en el cielo, pero debido a la posición del

ojo, protegido por la órbita ocular, el riesgo de exposición al UV del ojo es considerablemente menor, y es cuando la mayoría de los usuarios usan -correctamente por otro lado- su gafa de sol. Sin embargo para el ojo el mayor riesgo de exposición UV se produce cuando el sol está en una posición más baja, al amanecer y en el ocaso y en ese momento no se suele ver a mucha gente portando gafas de sol. Eso no quiere decir que tengamos que dejar de usar la gafa de sol al mediodía; en absoluto, sino que debemos extender su uso al amanecer y al atardecer.

Aunque el riesgo de exposición ocular al UV es menor, en los momentos antes indicados, no por eso deja de haberlo; la dispersión del UV producida por las nubes, o determinadas condiciones atmosféricas, reflejos producidos en diferentes superficies -carreteras, pavimento, edificios- aumentan la potencialidad de recepción de radiación por el ojo, es más, los estudios más actuales han medido en una proporción cercana al 50% la cantidad de UV procedente de fuentes reflejadas, que en un entorno urbano, es absorbida por el ojo.

No se nos puede escapar entonces la gran importancia que tiene el que nuestras gafas de sol, no solo sean capaces de filtrar la radiación UV, sino que sean capaces también de anular esos reflejos, que son, ya no solo molestos por el deslumbramiento que provocan, sino que además tienen el riesgo añadido de exponer al ojo a un mayor grado de UV, lo cual se traducirá en un mayor riesgo de complicaciones oculares asociadas a dicha exposición.

Aunque afortunadamente la mayoría de la población toma precauciones adecuadas para proteger su piel del sol no es así con los ojos; sobre todo en niños, siendo ellos los más sensibles a la exposición al UV. Es importante recordar además, que el cuerpo guarda "memoria" de su exposición a dicha radiación, más de la mitad de la radiación UV que se puede considerar nociva la absorbemos durante nuestros primeros años de vida, de tal forma que el momento crítico para proteger el ojo de la luz del sol es durante la infancia y la adolescencia. Filtros antirreflejantes con bloqueo UV, cristales fotocromáticos -que cambian de color según la intensidad de la radiación UV y de la luz- y lentes polarizadas son un complemento deseable para la conservación de nuestra salud visual.

A nadie se le ocurre ir a tomar el sol, a la playa, al monte o piscina ... sin la protección solar adecuada en la piel. Hagamos lo mismo con nuestros ojos .



Estudiamos su caso de forma personalizada.

Nuestro objetivo... Su bienestar.

Venga a visitarnos



Camino del Río, s/n - 24420 FABERO
Teléfono 987 55 13 75
info@fundacionayalde.com
www.fundacionayalde.com





centro residencial SAN NICOLAS

INFORMACIÓN Y RESERVAS
Tel.: 987 55 13 75
info@fundacionayalde.com

Nuestro Centro Residencial dispone de:

- Atención sanitaria individualizada.
 - Dietas personalizadas.
 - Fisioterapia y rehabilitación.
- Animación y actividades de entretenimiento.
 - Terapias y ejercicio físico y mental.
- Gestión farmacológica personalizada.
 - Servicios de odontología.
- Atención gerocultora 24 horas.
- Acompañamiento hospitalario.
 - Actividades lúdicas.
- Servicios de Peluquería y Podología.
 - Lavandería.
 - Cocina propia.



Salas comunes, espaciosa y acogedoras, hacen que la convivencia sea agradable y la estancia confortable.

Certificación UNE 158101 en el Centro Residencial San Nicolás

La certificación en la norma UNE 158101 asegura que el centro cumple los requisitos que garantizar la prestación del servicio, promoviendo la excelencia, y basándose en los principios de:

- Ética
- Participación
- Individualidad
- Especialización
- Competencia y autonomía
- Integralidad
- Independencia y bienestar

Esta certificación asegura, que, en nuestro centro, tenemos, entre nuestros objetivos, ofrecer un hábitat seguro, accesible y adaptado a las necesidades de los usuarios en un ambiente confortable y buscamos proporcionar una convivencia armoniosa entre los usuarios, respetando la intimidad y privacidad individuales.

La certificación en la norma UNE 158101 certifica que nuestro centro ha establecido un modelo de gestión basado en la gestión por procesos y en el compromiso del centro con la mejora continua. Así mismo, certifica que se asegura el control y la gestión de todas las actividades necesarias para la prestación del servicio.

La norma UNE 158101 está basada en la Ley de Dependencia para la atención de personas mayores en situación de dependencia, por lo que recoge los requisitos mínimos de esta legislación. Por lo tanto, nos ayuda a cumplir la legislación vigente, al ser una norma que detalla y define en profundidad la prestación del servicio y con un enfoque muy dirigido a los servicios de promoción de la autonomía del personal y de atención y cuidado.





Centro Geriátrico Santa María (Cabañas Raras)

Hace cinco años aproximadamente, publicábamos en esta revista una entrevista realizada una de las abuelas centenarias del Bierzo, Maria Martinez Rodriguez.

Pues bien, el pasado diez de mayo de 2016, tuvimos el honor y el placer de asistir a su 105 cumpleaños. Disfrutamos de una tarde amena y llena de emotividad, al contemplar como cuatro generaciones se daban cita para celebrar un evento inusual y alegre, y más, si cabe al ver en el envidiable estado de salud en que se encuentra una de las personas más longevas de la provincia.

Desde ARTEBIER queremos sumarnos a esa felicitación, y desearle que el proximo año cumpla los 106, y sobre todo, que siga conservando esa fortaleza y esa salud de hierro, de la que incluso los más jóvenes no podemos presumir.

“Felicidades María”



Maria, Acompañada por los trabajadores de Centro Geriatrico Santa Maria de Cabañas Raras.

BLAS TORRALBA RISUEÑO
DIPLOMADO EN FISIOTERAPIA Y ENFERMERÍA
DIRECTOR CENTRO POLIVALENTE CLINICA FISOBLAS
TELÉFONO 605599533

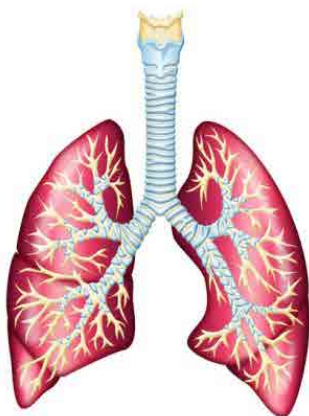


Fisioterapia respiratoria en Geriatria

Definición:

Son procedimientos físicos utilizados en el tratamiento de pacientes con una incapacidad, enfermedad, o lesión del aparato respiratorio, con el fin de alcanzar y mantener la rehabilitación funcional y evitar una disfunción.

En el ser humano adulto, cada pulmón mide entre 25 y 30 cm de largo y tiene una forma más o menos cónica. Los pulmones están separados por una estructura denominada mediastino, que contiene el corazón, la tráquea, el esófago y vasos sanguíneos. Los pulmones están cubiertos por una membrana protectora llamada pleura pulmonar, que está separada de la pleura parietal –una membrana similar situada en la pared de la cavidad torácica– por un flujo lubricante. El aire inhalado pasa a través de la tráquea, que se divide en dos tubos denominados bronquios; cada bronquio conduce a un pulmón. Dentro de los pulmones, los bronquios se subdividen en bronquiólos, que dan lugar a los conductos alveolares; éstos terminan en unos sitios llamados alveolos.



A continuación vamos a explicar unos ejercicios muy sencillos:

Respiración con labios semi-cerrados

Este ejercicio se realiza 3 veces al día:

Respirar tomando aire por la nariz despacio y profundo, la boca debe estar cerrada, contar en la mente 1-2, al respirar mover el estómago hacia fuera.

Echar el aire por la boca con los labios semi – cerrados como silbando, contar en la mente 1-2-3-4, hasta echar todo el aire. Recordar que al echar el aire (espiración) debe ser el doble de tiempo que cuando toma aire (inspiración).

Este ejercicio se tiene que hacer por lo menos 10 veces.



Tos asistida

Este ejercicio le ayudara a toser y a echar las flemas o secreciones. Lo va hacer especialmente en la mañana, que es cuando se acumulan las secreciones de la noche, o cuando sienta flemas y secreciones.

Guía para el procedimiento:

- Sentarse recto en una silla.
- Respire despacio profundo por la nariz con la boca cerrada.
- Echar el aire con los labios semi-cerrados, despacio y todo lo que se pueda contar en la mente 1-2-3-4 mientras echa el aire.
- Inclinarse un poco hacia delante, ponga una mano en el estómago y con otra cubrirse la boca y toser 2 o 3 veces.



Ejercicio con globo

Se trata de trabajar la fase espiratoria, para vaciar los pulmones y movilizar las bases pulmonares y así toda la mucosidad que en ellas se puede acumular.

Consiste en inflar un globo con varias espiraciones seguidas, sin llegar a notar la sensación de mareo por parte del paciente.

Se debe repetir la maniobra varias veces seguidas, así como 2 o 3 veces al día.



Ejercicio con pajita

Se llena un vaso de agua y con una pajita el paciente ha de soplar hasta conseguir que salgan burbujas, se trata de otro ejercicio en el cual se trabaja la espiración.

Espirometro de Incentivo

Se trata de un aparato que sirve para trabajar la espiración de forma controlada que lleva unos mecanismos o sistemas de medida lúdicos, que incentivan o motivan al paciente a mantener una espiración mantenida. Es algo más específico que los dos ejercicios anteriores y se ha de comprar en una ortopedia.



**IMPRESA Roan**
Diseño gráfico, web e imprenta

Cartelería
Tarjetas de visita
Papelería Corporativa
Material de Oficina
Vestuario Laboral
Vinilos
y mucho más...

p.i.b. c/ burdeos, 23 nave 9-2 . ponferrada
tlf y fax | **987 426 612**
www.imprentaroan.com

**FISIOBLAS**
Clínica de fisioterapia
TORENO
Teléfono: 605 599 533

POR PATRICIA PÉREZ BRUZOS
ABOGADA - COMPLIANCE OFFICER



El cumplimiento normativo en el ámbito de la empresa. COMPLIANCE

El control de la empresa, de las entidades con personalidad jurídica no es algo nuevo, existen antecedentes tanto en Estados Unidos como en el resto de la Unión Europea que dieron lugar a una legislación que vigilaba diferentes conductas claramente al margen de la legalidad vigente, soborno, prácticas desleales, abusos de posición dominante, vulneraciones del sistema de competencia, actos que dañan el medio ambiente, que incumplen la protección de datos y la seguridad de las personas, actividades ilícitas contrarias a los derechos de los trabajadores, corrupción, alzamiento y ocultación de bienes, etc.

Desde el año 2010 nuestro sistema penal ha venido experimentando una serie de profundos cambios añadiendo **nuevos delitos** que recogen vienen condicionados con la **realidad social** que los demanda ante **escándalos financieros de amplio calado y prácticas marcadamente corruptas y de abuso de posición dominante**. En lo que respecta a

la responsabilidad penal no afectará solo de los administradores y responsables de la gestión, control y toma de decisiones de las personas jurídicas sino también en lo que respecta a la propia existencia de una responsabilidad jurídica de la propia persona jurídica. Esta evolución ha tenido eco en la reciente reforma del Código Penal en el año 2015 y se ha traducido en una nueva redacción **del artículo 31 bis del Código Penal** y en la necesidad-obligación de todas las empresas implementar un **plan de prevención y cumplimiento normativo** que vele por el cumplimiento de los **deberes éticos y de las buenas prácticas empresariales** como medio de salvaguardar a la empresa exonerándola de responsabilidad penal.

Pero, *¿qué es UN PLAN DE CUMPLIMIENTO NORMATIVO?*

Utilizando la definición que recoge la Ley 20/2015 de 14 de julio de Ordenación, Supervisión y Solvencia de las entidades aseguradoras y reaseguradoras, *“es un*

CONSULTA DE GERIATRÍA DR. JAVIER PÉREZ-JARA en la Clínica Ponferrada

PORQUE TODO PACIENTE MAYOR Y SOBRE TODO MUY MAYOR PRECISA UN GERIATRA CONSULTOR

Valoración integral de las personas mayores, pérdidas de memoria, demencia, alteraciones del sueño, agitación, mareos, caídas, síncope, incontinencia, depresión, problemas de movilidad, o dependencia, etc.

En la Clínica Ponferrada 987423732 y si precisa visita a domicilio, puede solicitarla en la misma Clínica o al 610354801.



MÁS DE 50.000 personas
HAN LEÍDO
NUESTRA REVISTA

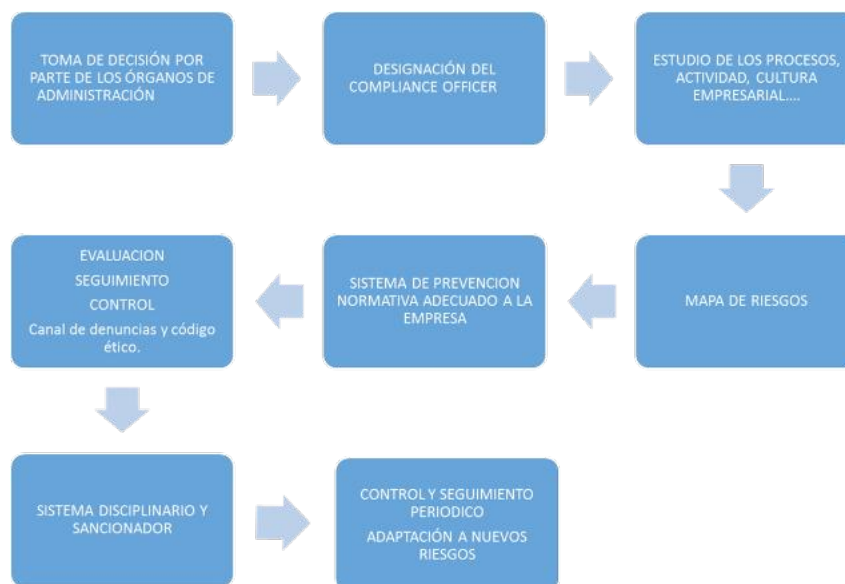
PUBLICITE SU EMPRESA
INFÓRMESE
EN EL
TFN.: 987 40 96 88



sistema eficaz de gestión de riesgos que comprenderá las estrategias, los procesos y los procedimientos de información necesarios para identificar, medir, vigilar, gestionar y notificar de forma continua los riesgos a los que, a nivel individual y agregado, estén o puedan estar expuestas y sus interdependencias”.

No se puede olvidar que cada empresa tiene sus propias particularidades por lo que los **Planes de Cumplimiento Normativo (Compliance Corporate)** se tienen que adaptar a cada empresa singularizando los riesgos que puedan existir en ella y dotándolos de un sistema de prevención para minimizarlos. Y en este punto tiene especial importancia el saber trasladar a todos los integrantes de la empresa los Códigos de Conducta ética para garantizar su cumplimiento.

Se trata pues de que la empresa, consciente de sus responsabilidades, ponga en marcha un sistema de vigilancia y control. El **experto en COMPLIANCE** es el encargado de su puesta en marcha y los pasos a seguir serían los siguientes.



Tal y como recoge el gráfico, el experto en Compliance, una vez analizada e individualizada la empresa mediante un estudio en profundidad de todos sus procesos (composición, a qué se dedica, organización del trabajo, relación con otras

empresas, sistemas tecnológicos, recursos humanos, etc), estará en capacidad de realizar un MAPA DE RIESGOS críticos y susceptibles de incurrir en delito. Ante esos riesgos se establece un sistema de prevención así como su seguimiento y adaptación a nuevas necesidades, un sistema de denuncias mediante el que se puedan comunicar las infracciones del sistema y un régimen disciplinario y sancionador. Es evidente que todo este sistema no sería posible sin una implicación plena del órgano directivo de la empresa.

Es preciso señalar que se habla de empresa pero cualquier ente con personalidad jurídica propia puede tener responsabilidad penal (asociaciones, fundaciones, partidos políticos, etc)

El **COMPLIANCE** ha de ser una persona con un perfil jurídico y conocimiento de las nuevas tecnologías capaz de conocer en profundidad cada persona jurídica en concreto dotándola de un sistema de CUMPLIMIENTO NORMATIVO propio, un traje hecho a medida único y eficaz

que tal y como establece el artículo 31 bis del Código Penal eximirá de responsabilidad penal a la persona jurídica.

Cualquier empresa, ya sea de grandes dimensiones, ya sea una pyme, tiene que contar con un Plan de Cumplimiento Normativo independiente y totalmente imparcial garantizándose de esta forma frente a terceros y especialmente en los tribunales, que

la empresa ha velado por una buena gestión de esta forma se pueden evitar las consecuencias de una **sanción penal** a la empresa que puede traer importantes multas o la misma disolución de la persona jurídica.



Concepción Fernández Carrera

Nuestra madre, Concepción Fernández Carrera, vió la luz por primera vez un gélido mes de enero de 1920, en San Román de Bembibre. En esta localidad se ubica, según las últimas investigaciones, uno de los grandes asentamientos romanos en el Bierzo, denominado por los historiadores de la época como *Interamnium Flavium*; en concreto, en el espacio que hay entre las dos canteras, la AP-6 y el río Boeza engrosado por el Noceda. De San Román era su padre, Luis, miembro de una extensa y arraigada familia de San Román -los Fernández- pero su madre, Nicolasa Carrera, nacida en Villalibre, había venido del Bierzo Bajo para casarse con David, un primo de nuestro abuelo. De este matrimonio nacieron dos hijas, Teresa y Francisca.

Con su marido la abuela montó una fonda en la margen izquierda de la primitiva Carretera Nacional-6 que, con el tiempo, pasó a ser una de las calles principales del pueblo y que hoy llamamos Travesía de San Román. En ella los transeuntes, procedentes de los pueblos de la Comarca (Viñales, Rodanillo, Toreno, Almazcara, San Miguel...) no sólo podían reponer fuerzas ellos, sino también los animales que transportaban hasta el mercado, o que habían adquirido de regreso a sus lugares de residencia. Enfrente construyeron los corrales, un espacio abierto donde se dejaban las caballerías y los otros animales mientras sus dueños reponían fuerzas y disfrutaban de un buen vaso vino de la cosecha.

Poco más de tres años le duró la felicidad a este matrimonio. Las complicaciones de un fuerte resfriado provocaron la muerte a David. Los Fernández dieron el relevo como cabeza de familia a su primo Luís, ocho años más joven que la abuela Nicolasa, para que velara por el patrimonio familiar.

Entonces, si era posible, se hacía así porque la primera y casi única fuente de ingresos de las familias asentadas en San Román era la agricultura y la ganadería complementaria. Las dos familias disponían de tierras y ganado vacuno en cantidad importante, considerando el sistema minifundista que se daba y pervive en la zona.

El nuevo matrimonio clausuró la fonda y se trasladó a vivir al barrio de la Iglesia, núcleo originario de los Fernández. Su casa tenía una buena bodega con lagareta y varias cubas para elaborar el vino que, más adelante, serviría para consumo propio y para generar algo de dinero con su venta, permitiéndoles sufragar tasas, arbitrios, contribuciones y otros gastos familiares y laborales. Separado de la casa por un callejín, estaba el corral compuesto de dos pisos: en la planta baja las vacas, el mulo o el caballo y, encima, el almacén para el heno, sustento de los animales en los largos inviernos. El corral quedaba frente al pilón anexo al pozo de la plaza. Estos elementos facilitaban la tarea de darles de beber.

En la nueva casa, en el corazón de San Román, nacieron y crecieron otros tres hijos: Jacinto, Conce e Isidro. Conce, debido a problemas de salud de su madre, fue entregada a una *madre de leche* de Matachana, durante un año, a cambio de un pecunio. Tras este paréntesis volvió a su hogar familiar. Aprendió sus primeras letras con doña Florinda, la maestra, aunque era habitual que niñas y niños dejaran de ir a clase, al llegar la primavera, para ayudar a la familia en el campo o ir de pastores con las vacas. También, a temprana edad, las niñas acompañaban a sus madres a lavar en el río o en la fuente, cuidaban de los hermanos pequeños para que las mujeres ayudaran a los hombres de la familia en las tareas agrícolas,



o se iniciaban en la agricultura: mullendo las nuevas plantaciones, regando, limpiando las acequias, etc.. Fue, con ocasión de una limpieza de regueros, como Conce cogió una *mojadura* que le provocó un fuerte resfriado y le hizo estar al borde de la muerte.

Conservar la salud hasta época reciente no fue fácil en el mundo. El promedio de vida hasta los años treinta del siglo XX, apenas superaba los 50 años, lo cual no quiere decir que no hubiera personas que alcanzaban edades superiores hasta su muerte. La higiene, la sanidad y la industria farmacéutica apenas estaban desarrolladas. A nuestra madre, su médico de cabecera la trataba a base de muchos caldos de gallina, además de guardar cama y alguna otra recomendación, pero su salud no mejoraba. Su madre ordenó preparar el carro y uñir las vacas para transportar a la enferma hasta Ponferrada, a la consulta del doctor Bonifacio, famoso en la contorna. Así lo hicieron, y este sabio galeno le dijo a la abuela que sustituyera los caldos por buenas tajadas de la gallina; también le recetó unas cuantas inyecciones de *Penicilina* que, el tren correo y la tartana, traían desde Madrid. Con el cambio de tratamiento los colores volvieron a su cara y sanó. Este accidente, según la familia, retrasó y condicionó el casamiento de Conce, pues la gente del común tenía pánico a las enfermedades del pulmón, por aquéllo de que la tuberculosis había sido uno de los primeros agentes de muerte en el siglo anterior.

Otro azote, aún peor, llegaría para impedir el desarrollo natural y feliz de aquélla juventud: la Guerra Civil. Nuestra madre tenía 16 años cuando estalla este conflicto

entre españoles. Uno de sus hermanos y los dos cuñados fueron movilizados por el ejército de Franco para ir al frente. Pero lo que aún pervive en la memoria colectiva de su generación y de la nuestra son las historias de la represión en esta comarca. Muchas veces dirigida u orientada por una lengua vengativa, envidiosa o avariciosa. No había fiesta familiar en la que no se terminara haciendo catarsis del terror que habían experimentado ante determinados hechos. Contaba nuestra madre, como anécdota graciosa, que las gentes de San Román habían tenido que acudir a la plaza de Bembibre cuatro o cinco veces, tras el repique de campanas, para celebrar la toma de Gerona por el ejército franquista. Quien no lo hiciera ya se sabía que era señalado. Los vencedores de esta guerra no salieron, aún así, bien parados. Se sufrió, no sólo por las propias pérdidas, sino también por las de los amigos y vecinos represaliados: el marido de Luisa Basanta, hermana de mi padre, el querido maestro Jambrina; Pedro Díaz el dueño de la única imprenta que había en Bembibre y padre de una buena amiga de nuestra familia; el marido de nuestra buena vecina, la señora Nieves...A ello se añadía la escasez de productos básicos en alimentación, ropa, calzado y, en consecuencia, el estraperlo.

Finalizada la contienda, Conce contrajo matrimonio con Felix Basanta, empleado de Renfe, y marcharon a vivir a Torre del Bierzo. El matrimonio fue feliz con la llegada de una niña a la que llamaron Teresa; pero, hete aquí que de nuevo la tragedia va a torcer su vida. El día 1 de mayo (el día del Trabajo), 10 años después de la firma de la paz, van a llamar a la puerta del abuelo Luís, de buena mañana, para comunicarle la muerte de mi padre en accidente ferroviario. Y no queda la cosa ahí, mi madre llevaba en su vientre una nueva vida, que nacería seis meses después de este acontecimiento. Con 30 años tuvo que afrontar demasiadas cosas. Le quedó una pensión mínima para mantener la truncada familia y, tras el parto, con la ayuda familiar se



convirtió en una agricultora autosuficiente, a la sombra de sus padres y hermanos.

Yo aún recuerdo cuando se levantaba a las cinco de la mañana, con el buen tiempo, para ir a trabajar la huerta o para ayudar en las tareas de la siega, que la llevaban a cabo en familia -aunque en ocasiones contrataban gente-, en un esfuerzo común por terminar antes de que llegaran las tormentas. Siempre que sus hermanos la necesitaron como mano de obra en la recolección de los productos del campo (heno, uva, patatas) ella les prestó su ayuda. También participábamos en las fiestas familiares, tras la recolección de los productos o en la matanza del cerdo. Había tertulia, buena comida, cantos, muchas risas y *brisca* para grandes y menudos.

Nuestra madre se especializó en los cultivos hortofrutícolas y en la cría de animales: cerdos, conejos, gallinas y corderos. Estos últimos y algún cerdo, los criaba exclusivamente para su venta. En el paraje de Santa Olaya, un poco más allá de lo que llamábamos *El Jardín*, en el sitio en el que se ubica a *Interamnium*, tenía una de las principales huertas por su tamaño y productividad; yo solía acompañarla y jugar entre los maizales a las muñecas con las mazorcas de rubia melena, mientras ella realizaba las tareas agrícolas. También me pedía que esperara al fondo del surco a que llegara el agua de riego o me daba alguna pequeña tarea para entretenerme. Así fue como aprendí y desarrollé el interés por la agricultura y, en general, por la naturaleza.

Conce tuvo que afrontar otras dos pérdidas, aunque temporales. La organización sindical de los ferroviarios, dado el gran número de accidentes mortales que se producían a principios del siglo XX, construyeron unos centros para acoger y dar algún tipo de formación a los hijos de sus compañeros. Con el franquismo estos centros separaron a los alumnos por sexos y edades. Y, para mujeres, las instalaciones se montaron en Torremolinos (Málaga) a donde iban todas las recién ingresadas. Posteriormente, las que iban a seguir estudios de Bachiller eran trasladadas a Alicante; a Palencia, las que iban a recibir Formación Profesional. Los colegios para hombres -cosas del destino, dirán algunos- se hallaban en Ávila, Madrid

y León. Así fue que, por decisión de la familia, Conce aceptó llevar a su hija María Teresa, con ocho años recién cumplidos, a Torremolinos para internarla en el CHF y hacerla una mujer de provecho en Alicante. Tres años más tarde, yo seguía el mismo itinerario.

Siempre buscamos satisfacerla con nuestras obras y, por eso, tras la muerte de sus hermanas y el diagnóstico de Alzheimer optamos por cuidarla nosotras, en su casa, hasta los 95 años, aunque con ayuda externa del Servicio de Asistencia a domicilio de la Consejería de Bienestar Social de Castilla y León y la Asociación de Enfermos de Alzheimer, en Bemibre, a los que estamos muy agradecidos. Desde hace seis meses, la Residencia *El Robledal* es su casa. Ella, generalmente, nos sonríe cuando llegamos por las tardes para acompañarla. El edificio se alza entre un bosque de robles que lo envuelve y le da energía positiva al estar el espacio interior muy abierto al exterior. Siempre que el tiempo lo permite salimos a respirar el aire sano del entorno. Después, pasamos largos ratos en su interior, cogidas de la mano para suplir las dificultades en el lenguaje que la enfermedad le está provocando, y dando pequeños paseos hasta que llegan las siete, su turno para cenar. De vez en cuando conversamos con las otras familias, que también acuden a visitar a los suyos, incluido Camilo, el director de la institución, que está a menudo entre nosotros y en su despacho.

Para favorecer la convivencia y romper con la rutina diaria tienen establecidas determinadas fiestas como la del Magosto, la Navidad, el Carnaval y algún que otro concierto con instrumentos populares (acordeón, gaita...). Con el buen tiempo y las fiestas, el número de visitantes se incrementa llegando, para alegría de los mayores, los niños y jóvenes familiares. Tras los bailes de rigor, amenizados por las auxiliares (*las chicas*), la organización nos obsequia con un menú especial a base de buenos aperitivos preparados, a tal fin, en la cocina del centro, no faltando las sopas de ajo, fáciles de deglutir y muy nutritivas en ausencia de buena dentadura.

Concepción Basanta Fernández.

LUIS DÍAZ RODRÍGUEZ
GERENTE DE BIERZO SALUD

Boldo (*Peumus boldus* Molina)

Es una planta originaria de los Andes Chilenos. Se emplean **las hojas**.

Contiene alrededor de 20 alcaloides, derivados de aporfina. El principal, la boldina, existe en un porcentaje próximo al 30 % del total. Otros alcaloides (reticulina, isocoridina, sparteina, etc). Contiene esencia rica en cineol, p-cimeno, eucaliptol y ascaridol. Contiene también flavonoides (pneumosido y boldosido), materias minerales, ácidos orgánicos, glúcidos y lípidos.

Su acción principal: **estimulante digestivo, colerético y colagogo**.

Además, **acción diurética, acción sedante del sistema nervioso, acción antihelmíntica. A dosis altas es hipnótico y anestésico**.

El aceite esencial tiene propiedades antiinflamatorias y carminativas.

Se recomienda **en digestiones lentas, flatulencias, trastornos de la vesícula biliar e hígado, cálculos biliares, típico insomnio de enfermos hepáticos, etc**.

A dosis fuertes, sobre todo la esencia, puede producir, vómitos, diarreas y alteraciones del sistema nervioso (efecto narcótico).

Contraindicado en embarazo, lactancia y en casos de grave afectación hepática con obstrucción de los conductos biliares.

Existen en el mercado, diferentes presentaciones tanto en extractos simples y compuestos, comprimidos, infusiones..., para que cada uno pueda elegir el modo más apropiado de tomar





ASEO MOVILIDAD GRÚAS DESCANSO XXL NIÑOS VIDA DIARIA

Servicios Sociosanitarios

- . Higiene, Movilidad y Acompañamientos
- . Cuidado de personas dependientes
- . Limpieza domestica
- . Selección de personal (Interna/Externa)

Avda. del Bierzo, 10 . Ponferrada Tel. 987 456 777
www.siberuniversal.es



Grúas (venta y alquiler)



Silla de bañera giratoria



Colchón antiescaras+compresor



ORTO3

ORTOPEDIA
TÉCNICA-SERVICIO-SALUD

Mariano Andrés, 5 · León · Teléfono 987 27 03 94
La Fuente, 10 · La Bañeza · Teléfono 987 65 60 47
Avenida de Asturias, 11-13 · León · Teléfono 987 22 98 45
Doctor Maraón, 12 · Ponferrada · Teléfono 987 41 97 90



Avenida España, 14 - 2º dcha.
24402 PONFERRADA (León)
Tf.: 987 40 96 88 . Fx. 987 40 50 11
fbalado@lyferasesores.es

Gestión

- * de empresas
- * de recursos humanos
- * de asociaciones



Asesoría

- * fiscal
- * contable
- * laboral
- * mercantil



Protección de Datos Personales



Formación



Polígono Industrial do Tambre, Vía Edisón, 40 · 15890 Santiago de Compostela (A Coruña)
Teléfono 981 577 030 - Fax 981 573 697 - E-mail: pedidos@gerimedical.com - www.gerimedical.com

**PROGRESIVO,
PROGRESIVA**
Adjetivo

1. Que avanza o progresa

**tus progresivos
solares
de regalo**

al comprar tus cristales progresivos

Avenida Huertas del Sacramento, 4 **Ponferrada**
Tel. 987 42 83 81 info@tuvisionbierzo.com

Avenida Constitución, 3 **Ponferrada**
Tel. 987 40 90 69 inforosal@tuvisionbierzo.com

* Consultar condiciones y validez de la promoción en el interior del establecimiento.



TU VISIÓN
Natural Optics
www.tuvisionbierzo.com